

# IH クッキングヒーターでの調理の手順

IH クッキングヒーターでの調理の手順

## 調理にあつた準備をする

調理の準備	使えるヒーター	使える鍋など
ゆでる 煮る 蒸す 焼く いためる 温める	 中央ヒーター操作部	鍋底が平らで直径が12~26cmの鍋、やかん、フライパンなど
揚げ物		揚げ物は必ず付属の天ぶら鍋を使う
炊飯		通温調理には(→P.10)に記載のフライパンを使う
湯沸かし	 右IHヒーター操作部	または  付で 鍋底が平らで直径が18~20cmの鍋など または  付で 鍋底が平らで直径が15~23cmの鍋など
煮込み 保温		鍋底が平らで直径が12~26cmの鍋、やかん、フライパンなど
温める	中央	鍋底が平らで直径が12~18cmの鍋など

## ヒーターで調理する

調理メニュー	使えるヒーター	使える鍋など
魚丸焼き つけ焼き 切身・干物 ビザ グラタン 鶏・野菜	 中央ヒーター操作部	器や型の高さは4cm以下 ●過熱水蒸気用水タンクは、外してください。
切身・干物 鶏・野菜 揚げ物温め		過熱水蒸気用水タンクを使う (→P.34、35)
トースト オーブン 魚焼き	オープン	器や型の高さは4cm以下(→P.39) ●過熱水蒸気用水タンクは、外してください。

## オープンで調理する

## 調理にあつた火力、またはメニューを設定し通電する

中央ヒーター操作部 | 右IHヒーター操作部

電源

ヒーター (→P.16~27)

ヒーターの使いかたのポイント (→P.15)

- 電源を入れる
- 火力またはメニューを選ぶ
- 通電をスタートする

オープン (→P.30~40)

オープンの使いかたのポイント (→P.28、29)

- 電源を入れる
- メニューまたはコースを選ぶ
- 通電をスタートする

## 調理する

■調理の仕上がり具合に合わせ、火力を調節する

タイマーを使う (→P.41)

■調理が終わったら、通電を切る

■調理が終了するとメモリーが鳴り、自動的に通電を停止します。

■調理メニュー、ヘルシメメニューで調理後、焼きが足りないときは「追加焼き」をしてください。

## 調理のあとは

■続けて使わないときは電源を切る

■お手入れする (→P.44~47)

- トッププレート
- プレートワック
- 光センサー
- 吸・排気カバー
- 吸気口ポケット
- 天ぶら鍋
- 前面操作パネル
- オーブドア
- 過熱水蒸気用水タンク
- 焼網
- 受皿
- オーブン庫内

# 消費電力と安全機能について

複数のヒーターやオーブンやオーブンを同時に使う場合は、合計の消費電力が超えないように、自動的に火力を制限します。

- 総消費電力が5.8kWまたは4.8kW(設置時に設定)以内で同時に使えますが、総消費電力を超えないように自動的に火力を制限します。(総消費電力の切り替えについては、お買い上げの販売店または「相談窓口」にご相談ください。 (※P.55))
- 火力が上げられない(「ビビビッ」と鳴る)。
- キーを押してもスタートできない。
- 左・右IHヒーターで同時に「揚げ物」はできません。
- 左IHヒーター、オーブンの同時使用時は、左IHヒーターの最大火力は「9」までです。

## 消費電力の目安

左・右IHヒーター											
火力											
消費電力											
中央ヒーター											
最大1.2kW											
最大1.5kW											
最大2.0kW											
最大2.5kW											
最大4.0kW											
オーブン											
調理メニュー											
1.2kW											
1.2kW											
1.2kW											
720W相当											

● オーブン使用中は、上記消費電力の他に加熱用加熱ヒーター250Wが消費されます。

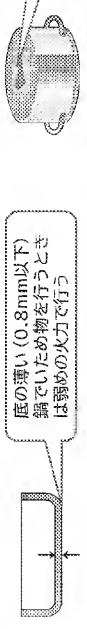
## こんなときは安全機能が働きます

状況名	検知内容	動作内容
鍋無し自動停止	使用中に左・右IHヒーターから鍋をのけたまま、鍋の位置が小さくなった。	約30秒後にプザーが鳴り自動的に通電を停止します。(※P.48)
金属小物検知自動停止	左・右IHヒーターの上に、ナイフやフォークなどの金属小物がある。または重宝(12cm未満)の小さな鍋がある。	約30秒後にプザーが鳴り自動的に通電を停止します。(金属小物を取り除くか、または鍋を交換してください) (※P.48)
揚げ物検知自動停止	天板から鍋の鍋底の反りや変形が大きい。	プザーが鳴り自動的に通電を停止します。(鍋を交換してください) (※P.53)
上面検知自動停止	上面検知センサーに鍋がはさまり、水漏れなどが発生している。	上面検知センサーの表示に「E」と表示し、約10秒後にプザーが鳴り自動的に通電を停止します。(※P.49)
切り忘れ防止自動停止	ヒーター通電後、最終一操作から約45分経過した。(手動コース「オーブン」は約30分、「トースト」は約10分)	プザーが鳴り自動的に通電を停止します。(※P.48)
過熱防止自動停止	鍋底温度が異常に上昇した。吸・排気口がふさがれたらして、本体内部の湿度が異常に上昇した。	火力制御しても鍋底温度が異常に上昇した場合は、プザーが鳴り自動的に通電を停止します。(鍋底の厚み、異物付着、または吸・排気口を確認してください)火力が強い場合や鍋の通電によって、この機能が働かないことがあります。(※P.53)
オーブン過熱防止自動停止	オーブン庫内の温度が異常に上昇した。	プザーが鳴り自動的に通電を停止します。(オーブン扉を開いて冷却してください) (※P.53)
高温注意表示	トッププレートやオーブンの温度(約80℃以上)になっている。	「高温注意」表示が消えるまで鳴らないようにしてください。電源を切っても温度が下がらなくなるまで表示します。
オートパワーオフ	電源「入」の状態、約10分(または約30分)放置された。	自動的に電源が切れます。(「高温注意」表示を行っていないときは働きます) (オートパワーオフの時間の切り替えについては、お買い上げの販売店または「相談窓口」にご相談ください) (※P.55)

# ヒーターの使いかたのポイント

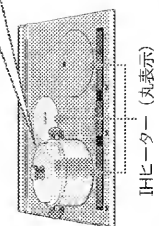
## 鍋底の厚さや汚れに注意してください

- 鍋底の厚さが薄い(0.8mm以下)鍋は強火でのご使用は控えてください。(鍋底変形の防止)
- 鍋底の水分や汚れ、付着物はふき取ってご使用ください。鍋の移動や蒸気の噴出、トッププレートの汚れ防止



## 鍋は、ヒーター(丸表示)の中央に置き、左・右IHヒーターの場合は、鍋底が光センサーの上にあることを確認します

- 鍋が光センサーの上に置かれていない場合や、光センサーの上に置かれていても左・右IHヒーターの中央から大きくずれている場合は、鍋の位置がずれ、安全のため通電を停止したり、火力が入らないことがあります。

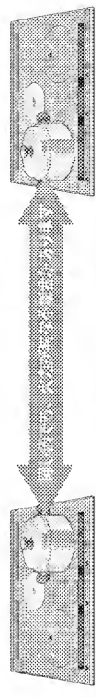


## 鍋の加熱が早いので、そばを離れず、こまめに火力調整します



## 同じ鍋でも、左右のIHヒーターによって火力が異なる場合があります

- IHヒーターの特性や冷却具合が左右で全く同じにはならないため、同じ鍋でも火力が異なる場合があります。



## 音について

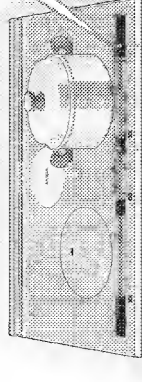
- 使用中に鍋から「ジー」「カチカチ」「キーン」などの音が出る場合があります。これは磁力(磁力線)による鍋の振動で、異常ではありません。そのままご使用ください。
- 使用中や使用後は、本体内部の温度上昇を抑えるために冷却ファンを回します(最大約10分)。そのため冷却ファンの音と本体から少し風が出ます。異常ではありません。



# ゆでる、煮る、蒸す、焼く、いためる、温める

## お好みの火力で調理します

●右IHヒーターで説明しています。



34

●光センサーの上に鍋がない状態を継続しても、鍋蓋りなどを考慮して火力を抑えて通電しますが、さらに鍋がない状態が続くと、安全のため通電を停止する事があります。鍋の温度の上がり過ぎには十分注意してください。(P.15)

材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する

1 電源 [ ] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 希望の火力を押し、ランプを点灯させる  
●火力キーを押した後、約10秒以内に「切/スタート」キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

3 通電をスタートする  
●バーの数と数値で火力を表示し、加熱が始まります。  
左: 右IHヒーター  
通電をスタートすると元の明るさに戻ります。

4 調理が終わったら  
●「切」キーを押して、電源を切ります。

5 続けて使わないときは  
●「切」キーを押して、電源を切ります。

16 ●「切」キーを押してから、[ ] を押しても通電でます。

## 火力調節の目安

火力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
消費電力	100W	200W	350W	450W	500W	580W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW
ゆでる												
煮る												
調 理												
例												
焼く												
いためる												
温める												

●火力「12」は火力が強いので、特に少量の材料を調理するときは、鍋やフライパンを傷めるおそれがありますので、火力を下げることをおすすめします。  
●火力「12」の連続使用時間は最大約10分です。10分を超えると自動的に火力「11」に下がります。  
●火力「11」「12」の連続使用時間は合計で最大約15分です。15分を超えると自動的に火力「10」に下がります。

## 注意

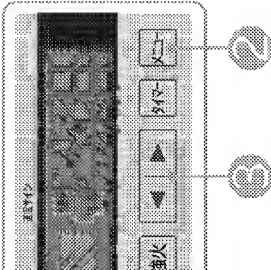
- いため物・焼き物など、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後で油を入れて調理するときは、そばを離れたり、加熱し過ぎない
- 加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない
- 水などの液体やカレー・みそ汁・吸い物・牛乳などの煮物・汁物が突然沸騰して飛び出たり、鍋が跳び上がる場合があります。やけどや火傷の恐れがあります。調理中は顔を近づけたり、のぞき込まない
- 調理中はそばを離れず、調理の仕上がり具合を確認し、必要に応じて火力を調節する
- 鍋底の薄いもの、鍋底が反っているフライパンや鍋などには「中火」以上で予熱すると赤熱する場合がありますので注意する
- 火力が強い場合、鍋ややかんの形状などによっては火がこぼれたり、煮えが弱く、煮えが足りない場合があります。煮えが足りない場合は、火を下げたり、火を止めてから再加熱してください
- 煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、かき混ぜたり、火を下げたり、火を止めてから再加熱してください
- 調理するときは食材の加熱状態を均一にするため火力を弱めにし、よくかき混ぜる



1986  
11月24日  
11月24日  
11月24日  
11月24日

多子多孫

在「おれやうーん」  
思入る、おれやうーん  
おれやうーん



●光センサーの上に付属の  
天がら編がない場合は、  
安全のため通電を停止す  
ることがあります。

**P.15**

- P.15

- 

- 

- 0.2  $\diamond$  0.6  $\diamond$  0.8  $\diamond$  0.4  $\diamond$  0.3  $\diamond$  0.5  $\diamond$  0.4

- 
- 予熱完了
- 点灯
- 点灯
- Xロディー
- 予熱が完了するとXロディーが  
鳴って、「適温」が点灯します。
- 800gの油で約10分かかります。
- 最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

- 800gの油で約10分かかります。
- 最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

- 「高温注意」表示をします。
- 
- 点滅

.....

**FOR THE  
SINCE  
THE  
AND**

付属の天ぷら鍋に油800g (880mL)を入れた場合

設定油温

温度 (°C)	調理例
140 - 150	野菜の油通し
150 - 160	野菜 (ししとう、辛子、しその葉など)
160 - 180	フライ・鶏の唐揚げ・ドーナツ
180 - 190	冷凍食品 (コロッケ、メンチカツなど)
190 - 200	天ぷら・手作りコロッケ・エビフライ

- 設定温度は調理時の温度目安です。油温や材料により異なります。また材料が入っていない場合は、やや高め温度になります。

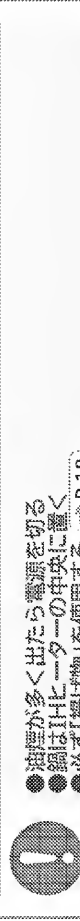
● 生 命 之 光

- 火災・やけどの原因になります。

## ● 燃げ物調理の際、煙は炎がなくても発火があります

- 湯が物調理中はそばを離れない
  - 付属の天がら鍋以外は絶対に使わない
  - 市販のフライパン・鍋は使わないでください。付属の天がら鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあります。
  - 鍋底が変形したものは使わない
  - 油は200g (220ml) 未満では調理しない

油は200g (220ml) ~ 800g (850ml) の範囲で調理してください。鍋が濡ったり油量が少ないと、油が瞬間的に暴火するおそれがあります。また油量が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。



- 油煙が多く出たら電源を切る  
● 鍋は1ヒタの中央に置く  
● 必ず「揚げ物」を使用する → P.18

●次のような場合、揚げ物鍋反り検知自動停止が作動し、通電を停止することがあります。

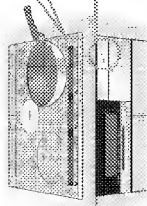
- 次のような場合、揚げ物鍋反り検知自動停止が作動し、通電を停止することがあります。  
○ 鍋底の反りはいびり、変形した鍋を使用した場合 (※ P.4 )  
○ 鍋底やトッパプレートに異物や汚れが付着している場合 (※ P.44、45 )  
○ 予熱中に油を注ぎ足した場合 (トッパプレート) の設定をした油 (※ P.18 )  
○ 油の種類によって、油槽が出る温度が異なります。 (油の説明書を確認してください)  
○ 付属の天がら鍋は純正に専らさないでください。  
再使用油は油煙が出やすくなります。
- 揚げ物調理中に他のヒーターで湯を沸かすなどをする場合、湯が跳ねて油の中に入らないように火力の調節に注意してください。
- 廃油凝固剤を使用する場合は、廃油凝固剤の取扱説明書をご覧ください。
- 天がら鍋の鍋底に垂れた油が固まり、トッパプレートが茶色くなることがあります。汚れている場合は、お手入れをしてください。(※ P.44、45 )

# 焼く・いためる

## 適温調理

予熱完了をお知らせし、設定温度(目安)をキープします。なおIHヒーターが点灯します。

- 使用できるフライパンには制限があります。(P.10)
- 右IHヒーターで説明しています。



- 鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
- フライパンに適量の油を入れる

- 電源を入れたら、電源を入れる(ランプが点灯します)

- 「メニュー」を押す、「ステーキ」または「いためる」または「卵焼き」を点灯させる

- 「<」を押す、温度を設定する

- 「>」を押す、約1秒押し、通電する  
鍋の温度を正しくはかるためフライパンを中央から動かさない  
メロディーが鳴ったら適温です。

- 「<」を押す、温度を設定する  
通電中に「<」を押すとメロディーが鳴ります。約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。(P.10)

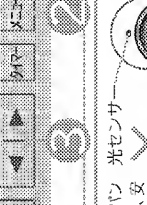
- 「<」を押す、温度を設定する  
通電中に「<」を押すとメロディーが鳴ります。約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。(P.10)

- 「<」を押す、温度を設定する  
通電中に「<」を押すとメロディーが鳴ります。約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。(P.10)

- 「<」を押す、温度を設定する  
通電中に「<」を押すとメロディーが鳴ります。約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。(P.10)

予熱完了をお知らせし、設定温度(目安)をキープします。なおIHヒーターが点灯します。

- 使用できるフライパンには制限があります。(P.10)
- 右IHヒーターで説明しています。



- 鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
- フライパンに適量の油を入れる

- 電源を入れたら、電源を入れる(ランプが点灯します)

- 「メニュー」を押す、「ステーキ」または「いためる」または「卵焼き」を点灯させる

- 「<」を押す、温度を設定する

- 「>」を押す、約1秒押し、通電する  
鍋の温度を正しくはかるためフライパンを中央から動かさない  
メロディーが鳴ったら適温です。

- 「<」を押す、温度を設定する  
通電中に「<」を押すとメロディーが鳴ります。約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。(P.10)

- 「<」を押す、温度を設定する  
通電中に「<」を押すとメロディーが鳴ります。約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。(P.10)

- 「<」を押す、温度を設定する  
通電中に「<」を押すとメロディーが鳴ります。約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。(P.10)

- 「<」を押す、温度を設定する  
通電中に「<」を押すとメロディーが鳴ります。約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。(P.10)

## 設定温度の目安

設定温度	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
ステーキ												
いためる												
卵焼き												

## 適温調理をするときのご注意とお願い

- トッププレートの光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。(P.44)
- 設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は「<」により、設定温度を調節してください。各メニューごとの設定温度範囲内でも不十分な場合や手動によるお好みの火力へ切り替える場合は「<」を押して使用する場合があります(高温状態から適温をはめた場合)などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
- 「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高くなる場合があります。
- 予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
- 油煙が多く出たら電源を切ってください。
- フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
- 「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れないでください。
- 適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず通電を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、お好みの火力でご使用ください。(P.10,11,16,17)

## お願い

- トッププレートの光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。(P.44)
- 設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は「<」により、設定温度を調節してください。各メニューごとの設定温度範囲内でも不十分な場合や手動によるお好みの火力へ切り替える場合は「<」を押して使用する場合があります(高温状態から適温をはめた場合)などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
- 「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高くなる場合があります。
- 予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
- 油煙が多く出たら電源を切ってください。
- フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
- 「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れないでください。
- 適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず通電を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、お好みの火力でご使用ください。(P.10,11,16,17)

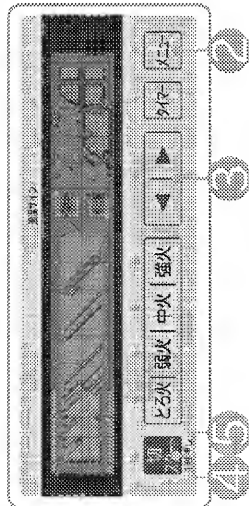


## 煮込み

### 便利メニュー

#### 煮込み加減を設定し、煮込みます

- 右IHヒーターで説明しています。



- 鍋の大きさは、材料と煮汁を入れたときに鍋の高さの1/2～1/3となるものが適しています。
- 煮汁の量は材料が浸るくらいが目安です。
- 煮込みのできる量は約1.4～2.0kgまでです。

材料を入れた鍋を  
IHヒーターの中央に置く

- 電源ボタンを押して「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

- メニューボタンを押して「煮込み」を点灯させる

- 左右の方向キーを押して、煮込み加減を設定する

- スタートボタンを押して約1秒押し、通電する

- 煮込み中はとぎとぎ温めて、焦げつかせないようにしてください。
- 長時間煮込むと焦げつく場合があります。

- スタートボタンを押して、通電を切る

続けて使わないときは

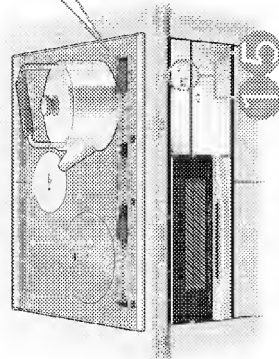
- 電源ボタンを押して、電源を切る(ランプが消灯します)

## 湯沸かし

### 便利メニュー

#### お湯が沸いたらお知らせします

- 使用できる鍋(ケトル)には制限があります。(→P.10)
- 右IHヒーターで説明しています。



- 常温の水をご使用ください。
- 水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどを沸かさないでください。
- 水量は1～2L(満水量の60%)までとってください。
- ふたをしてください。

水を入れた鍋やかんを  
IHヒーターの中央に置く

- 電源ボタンを押して「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

- メニューボタンを押して「湯沸かし」を点灯させる

- 左右の方向キーを押して、湯沸かし調節をする

- スタートボタンを押して約1秒押し、通電する

- お湯が沸くとブザーが鳴り、約1～5分間保温します。
- 保温が終わるとメロディが鳴り、自動的に通電を停止します。

- 続けて使わないときは

- 電源ボタンを押して、電源を切る(ランプが消灯します)

(メニューを選んで調理する)煮込み/湯沸かし(便利メニュー)